

Polar RC3 GPS™

РУКОВОДСТВО
ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ



СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	3
2. ПОДГОТОВКА	8
3. ТРЕНИРОВКА	11
4. АНАЛИЗ	17
5. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	19
Уход за устройством	19
Батарея	21
Меры предосторожности	24
Технические характеристики	26
Ограниченная международная гарантия компании Polar	28

1. ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением тренировочного компьютера Polar RC3 GPS!

RC3 GPS предлагает вам многофункциональную систему для управления тренировками.

Веб-служба polarpersonaltrainer.com

Программное обеспечение WebSync

Кабель USB



1. Датчик для измерения частоты сердечных сокращений Polar H3

2. Датчик бега Polar s3+

4. Датчик частоты педалирования Polar CS cadence sensor™ W.I.N.D

5. Датчик скорости Polar CS speed sensor™ W.I.N.D

Полную версию Руководства пользователя и новейшую версию данного руководства вы можете скачать с веб-сайта www.polar.fi/support. Для просмотра видео-инструкций посетите веб-сайт по адресу http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

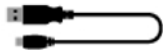
Тренировочная система Polar RC3



С помощью интегрированного GPS-датчика **тренировочный компьютер Polar RC3 GPS** регистрирует данные о скорости и расстоянии, а также информацию о маршруте с помощью веб-службы polarpersonaltrainer.com. Благодаря использованию технологии GPS (Глобальная система позиционирования) данный компьютер можно использовать во время занятий любым видом спорта на открытом воздухе.



Если вы приобрели комплект, в который не входит датчик измерения частоты сердечных сокращений, то данную функцию следует отключить, для этого зайдите в настройки Спортивного профиля (Sport Profile). Для получения инструкций читайте раздел «Подготовка».



Подключите тренировочный компьютер **Polar RC3 GPS** к персональному компьютеру с помощью USB кабеля, чтобы зарядить батарею или скачать данные с тренировочного компьютера на веб-службу polarpersonaltrainer.com.



Polarpersonaltrainer.com – это ваш онлайн дневник тренировок, а также интерактивное тренировочное сообщество, которое вас постоянно мотивирует. Для проведения более детального анализа результатов ваших тренировок скачайте данные на веб-службу polarpersonaltrainer.com, используйте USB-кабель и программное обеспечение WebSync.

Варианты дополнительного оборудования от компании Polar

С помощью дополнительного оборудования от компании Polar вы можете усовершенствовать ваши тренировки и получить полное понимание результатов ваших тренировок и достижений.




Удобный датчик для измерения частоты сердечных сокращений Polar H3 точно определяет вашу ЧСС на основе получаемых от сердца электрических сигналов и посылает данные на тренировочный компьютер в режиме реального времени.

Датчик для измерения ЧСС состоит из соединительного элемента и ремешка.

Датчик бега s3+ передаёт данные о скорости/темпе бега и расстоянии на тренировочный компьютер. Он также измеряет ритм бега и ширину шага.

Датчик скорости CS speed sensor W.I.N.D. по беспроводной связи измеряет дистанцию, а также текущую, среднюю и максимальную скорость езды на велосипеде.

Датчик частоты педалирования CS cadence sensor W.I.N.D. по беспроводной связи измеряет текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования, т.е. частоту оборотов педалей в минуту.

 *Данные со всех совместимых датчиков посылаются по беспроводной связи на тренировочный компьютер с помощью технологии W.I.N.D. (2.4 ГГц), которая принадлежит компании Polar. Такая возможность значительно сокращает количество помех во время тренировки.*

Функции кнопок и структура меню

СВЕТ

- Подсветка дисплея
- **Нажмите и удерживайте** данную кнопку, чтобы войти в **БЫСТРОЕ МЕНЮ (QUICK MENU)**: В режиме просмотра времени вы можете заблокировать кнопки, установить будильник или выбрать часовой пояс. Во время тренировки вы можете заблокировать кнопки, найти датчик, отрегулировать звуки тренировки, включить или выключить круг дистанции, показать информацию GPS-навигатора или показать ограничения зоны

ВВЕРХ

- Просмотр списка выбора
- Настройка выбранной величины
- Нажмите и удерживайте **данную кнопку, чтобы изменить режим отображения времени.**

НАЗАД

- Выйти из меню
- Вернуться на предыдущий уровень меню
- Оставить настройки без изменения
- Отменить выбор
- **Нажмите и удерживайте** данную кнопку, чтобы вернуться в режим просмотра времени из любого другого режима.

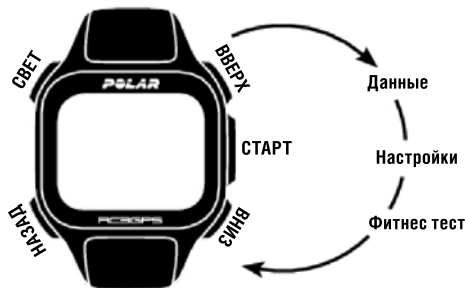
ВНИЗ

- Прокрутка списка выбора
- Настройка выбранной величины
- **Нажмите и удерживайте** чтобы переключиться между Временем 1/Временем 2 (Time 1/Time 2).

СТАРТ/ОК

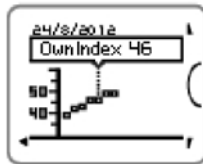
- Подтверждение выбора
- Начать тренировку
- Сделать круг
- **Нажмите и удерживайте** данную кнопку, чтобы включить или выключить фиксацию зоны в режиме тренировки.

В режиме просмотра времени нажмите кнопку ВВЕРХ, чтобы войти в **МЕНЮ**. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ вы можете просмотреть список меню, выберите функцию меню с помощью кнопки СТАРТ.



- Выберите функцию **Данные (Data)** для просмотра всей сохранённой информации о тренировках.
- Выберите раздел **Настройки (Settings)** для изменения спортивных профилей, настроек ЧСС, информации о пользователе, общих настроек и настроек часов.

- Выберите **Фитнес тест**, чтобы начать тест или посмотреть результаты. Фитнес тест компании Polar измеряет ваше аэробное физическое состояние в состоянии покоя в течение пяти минут. Результат, Polar Own Index (Собственный индекс Polar), оценивает максимальное потребление кислорода (VO_{2max}). Проходите данный тест каждые 6 недель и оценивайте ваш прогресс.



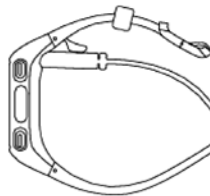
2. ПОДГОТОВКА

Зарядка батареи

В устройстве RC3 GPS имеется внутренняя перезаряжаемая батарея. Заряжайте устройство RC3 GPS, присоединив USB кабель, который входит в комплект, к вашему компьютеру. Если вы хотите подключить USB кабель к сетевой розетке, воспользуйтесь сетевым адаптером для USB (не входит в комплект).

1. Вставьте микро-разъём USB в USB-порт на RC3 GPS.
2. Вставьте разъём USB в USB-порт на компьютере. Мы не рекомендуем использовать USB-разветвители, так как USB-разветвители не всегда могут обеспечить достаточную подачу электропитания для RC3 GPS.
3. Анимация зарядки батареи появится на дисплее. Потребуется около 1,5 часов, чтобы полностью зарядить батарею.

4. Когда устройство RC3 GPS заряжено полностью, на дисплее появится сообщение **Зарядка завершена (Charging Complete)**. Отсоедините кабель.



После первой зарядки устройство RC3 GPS переходит к основным настройкам. Для входа в меню основных настроек во время зарядки батареи нажмите любую кнопку.



Используйте совместимый кабель USB 1.1/2.0, который прилагается в комплекте. Время зарядки может увеличиться, если вы заряжаете устройство через USB-разветвитель.

Ввод основных настроек

Постарайтесь ввести как можно более точные данные, чтобы получить правильную информацию на основании ваших результатов.

1. Сначала, выберите язык. Подтвердите выбор нажатием кнопки СТАРТ.
2. На дисплее появится сообщение «**Пожалуйста, введите основные настройки (Please enter basic settings)**». Нажмите СТАРТ и начните вводить персональные данные, используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, подтверждайте выбор нажатием кнопки СТАРТ.

3. После завершения ввода основных настроек отрегулируйте уровень активности и максимальную частоту сердечных сокращений в разделе **Настройки > Информация о пользователе (Settings > User Information)**, если это необходимо.



Важно, чтобы вы ввели точную информацию в основных настройках, особенно при вводе веса, роста, даты рождения и пола, так как это влияет на точность измерения основных величин как, например, ЧСС и количество сжигаемых калорий.

Для получения более подробной информации о настройках RC3 GPS смотрите полную версию Руководства пользователя на веб-сайте www.polar.fi/support.

Настройки спортивного профиля

Функция **Спортивный профиль (Sport Profile)** помогает вам быстро и легко начать тренировку. Устройство RC3 GPS предлагает пять спортивных профилей: один для бега, два для езды на велосипеде и два для других видов спорта.

Отрегулируйте настройки спортивных профилей так, чтобы они соответствовали вашим потребностям в ходе тренировок. Для этого зайдите в **МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили (MENU > Settings > Sport Profiles)**. Вы можете, например, активировать датчики, которые вы хотите использовать в выбранном виде спорта. После этого вы начнёте тренировку в выбранном спортивном профиле, устройство RC3 GPS определит необходимый датчик автоматически.



Датчик для измерения частоты сердечных сокращений включён по умолчанию для каждого вида спорта. Именно поэтому устройство RC3 GPS начнёт автоматически искать сигнал

*датчика ЧСС сразу после нажатия кнопки СТАРТ в режиме просмотра времени. Если вы приобрели устройство без датчика для измерения ЧСС, выключите данную функцию, для этого зайдите в **МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик ЧСС > Выключить (MENU > Settings > Sport Profiles > Running > Heart rate sensor > Off)**.*

Когда вы впервые будете активировать дополнительный датчик (датчик бега s3+, датчик скорости SC speed sensor W.I.N.D., или датчик частоты педалирования CS cadence sensor W.I.N.D.), сначала вам придётся установить соединение между датчиком и устройством RC3 GPS. Для более подробной информации о настройках спортивных профилей и об установке соединения между датчиком и устройством RC3 GPS смотрите полную версию Руководства пользователя на веб-сайте www.polar.fi/support.

3. ТРЕНИРОВКА

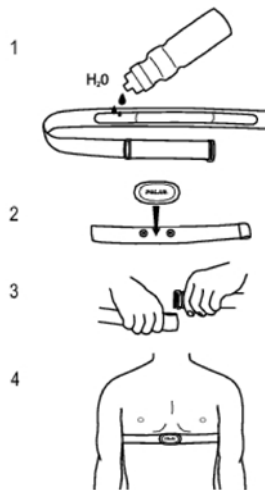
Использование датчика для измерения частоты сердечных сокращений

Используйте датчик для измерения частоты сердечных сокращений.

1. Смочите электроды на ремешке под краном.
2. Присоедините соединительный элемент к ремешку.
3. Застегните ремешок на груди, прямо под грудными мышцами, присоедините крючок на одном конце ремешка к другому концу ремешка.
4. Отрегулируйте длину ремешка так, чтобы ремешок надёжно сидел на груди, но чтобы вам также было комфортно. Проверьте, чтобы смоченные электроды плотно прилегали к коже, а логотип Polar в соединительном элементе располагался в центре и был в вертикальном положении.




После каждого использования отсоедините датчик от ремешка и ополосните ремешок под краном. Из-за пота и влаги электроды могут оставаться влажными и активировать датчик для измерения ЧСС. Это сократит срок службы батареи датчика для измерения ЧСС. Для получения более подробной информации об инструкциях по стирке смотрите раздел «Важная информация».



Начало тренировки

Для начала тренировки нажмите кнопку СТАРТ.

 Если вы приобрели комплект, в который не входит датчик для измерения ЧСС и вы отключили функцию датчика для измерения ЧСС в настройках спортивных профилей, вы можете пропустить пункты 1 и 2 и сразу переходите к пункту 3.



1. Для начала использования датчика для измерения частоты сердечных сокращений совместно с устройством RC3 GPS нажмите кнопку СТАРТ. На дисплее появится сообщение «**Поиск нового датчика для измерения ЧСС (Searching for new heart rate sensor)**». Устройство RC3 GPS начинает поиск сигнала датчика для измерения ЧСС.



2. На дисплее появится сообщение «**Датчик для измерения ЧСС найден (Heart rate sensor found)**» сразу после того, как устройство RC3 GPS обнаружит сигнал. Так вы установите соединение между устройством RC3 GPS и датчиком, данное действие достаточно произвести один раз для датчика для измерения ЧСС. Установка соединения обеспечивает получение устройством RC3 GPS сигнала только от вашего датчика для измерения ЧСС, а также гарантирует тренировки без помех, когда рядом с вами находятся другие тренировочные компьютеры.



3. Устройство RC3 GPS переходит в режим подготовки к тренировке. Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, для этого прокрутите список с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.

Если вы активировали функцию GPS и/или дополнительный датчик в разделе спортивных профилей, устройство RC3 GPS автоматически начнёт поиск сигнала.

Для получения сигналов со спутника выйдите на улицу, найдите место подальше от высоких зданий и деревьев. В хороших условиях для получения спутниковых сигналов в первый раз вам потребуется 30-60 секунд. Устройство RC3 GPS обнаружит сигналы быстрее, если в течение поиска вы сохраните устройство в неподвижном состоянии.



4. Контрольная отметка означает, что сигнал получен. На данном рисунке устройство RC3 GPS обнаружило сигнал от датчика для измерения ЧСС и сигнал GPS. Если устройство не может обнаружить сигнал, на дисплее появится треугольник с восклицательным знаком посередине.

После того как устройство RC3 GPS обнаружило все сигналы, нажмите кнопку СТАРТ. На дисплее появится сообщение «**Регистрация началась (Recording started)**», вы можете начать регистрировать данные тренировки.

Тренировочные функции



Тренировки в **спортивных зонах Polar** – это простой способ для отслеживания интенсивности во время тренировки. Перемещающийся символ сердца в функции **Zonepointer** (Указатель зоны) показывает спортивную зону, в которой вы тренируетесь в текущий момент.

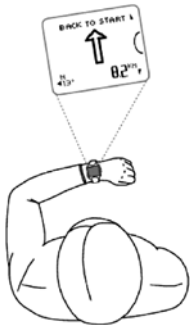


Вы можете зафиксировать целевую спортивную зону для тренировки. Когда ваша ЧСС становится ниже или выше целевой спортивной зоны, на устройстве RC3 GPS срабатывает визуальная и звуковая сигнализация.



Используя функции **ZoneOptimizer**, основанные на различной частоте сердечных сокращений, в начале каждой тренировки, вы можете быть уверены в том, что ваши тренировки проходят с правильной интенсивностью. Функция **ZoneOptimizer** регулирует спортивные зоны в зависимости от вашего физиологического состояния в настоящий момент.

Функция «**Вернуться к исходной точке (Back to starting point)**» помогает вам вернуться к исходной точке. Когда вы начинаете тренировку, тренировочный компьютер сохраняет ваше местоположение как исходную точку. Когда вы захотите вернуться в исходную точку, выполните следующие действия:



- Перейдите в режим просмотра функции «**ВЕРНУТЬСЯ К ИСХОДНОЙ ТОЧКЕ (BACK TO START)**».
- Держите устройство RC3 GPS в горизонтальном положении перед собой (Логотип POLAR должен смотреть вперёд).
- Продолжайте движение, чтобы устройство RC3 GPS определило направление, в котором вы двигаетесь. Стрелочка будет, укажет направление к вашей исходной точке.
- Чтобы вернуться к исходной точке, всегда поворачивайте в том направлении, которое указывает стрелочка.
- Устройство RC3 GPS также показывает координаты направления и точное расстояние (кратчайшее расстояние) между вами и исходной точкой.



Всегда берите с собой карту на случай, если устройство RC3 GPS потеряет спутниковый сигнал или разрядится батарея.

Смотрите полную версию Руководства пользователя на веб-сайте www.polar.fi/support для получения более подробных инструкций по использованию спортивных зон Polar, функции ZoneOptimizer и функции «**Вернуться к исходной точке (Back to starting point)**».

Функции кнопок

- Изменить режим просмотра информации о тренировке на дисплее с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.
- Войти в **БЫСТРОЕ МЕНЮ (QUICK MENU)**, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ в течение двух секунд.
- Для регистрации круга нажмите кнопку СТАРТ.
- Для фиксации зоны нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ.
- Для приостановки тренировки нажмите кнопку НАЗАД.
- Для полного прекращения регистрации данных для тренировки нажмите кнопку НАЗАД дважды.

Для получения дополнительной информации о функциях во время тренировки смотрите полную версию Руководства пользователя на веб-сайте www.polar.fi/support.

4. АНАЛИЗ

Функция «Тренировочные преимущества» (**Training Benefit**) помогает вам лучше понять эффективность ваших тренировок. Для данной функции обязательно использование датчика для измерения ЧСС. После каждой тренировки вы получаете оценку в виде текста и итоговые результаты тренировки при условии, что вы тренировались в спортивных зонах как минимум 10 минут.

Вы можете просмотреть подробную информацию о ваших тренировках, если вы зайдёте в **МЕНЮ > Данные > Тренировочные файлы** (**MENU > Data > Training files**).



Для проведения более глубокого анализа данных о ваших тренировках загрузите тренировочные данные на веб-службу polarpersonaltrainer.com, используя кабель USB и программное обеспечение WebSync.

Вы можете загрузить программное обеспечение WebSync с веб-сайта www.polarpersonaltrainer.com после регистрации на данной веб-службе. Пользоваться веб-службой polarpersonaltrainer.com можно бесплатно.

Благодаря веб-службе **polarpersonaltrainer.com** вы сможете:

- просматривать маршрут тренировки
- делиться результатами тренировки в статусе социальных сетей
- состязаться с друзьями в виртуальных соревнованиях
- получать более подробную информацию о результатах ваших тренировок
- сохранять тренировочные файлы и отслеживать прогресс, а также
- отслеживать тренировочную нагрузку и время для восстановления в дневнике тренировок.

Для получения более подробной информации о функциях веб-службы **polarpersonaltrainer.com** зайдите в раздел онлайн помощи на веб-сайте **polarpersonaltrainer.com**.

Благодаря программному обеспечению **Polar WebSync** вы сможете:

- синхронизировать и передавать данные между устройством RC3 GPS и **polarpersonaltrainer.com**
- регулировать настройки устройства RC3 GPS
- настраивать дисплей устройства RC3 GPS, например, устанавливать собственный логотип.



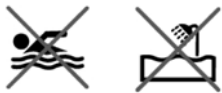
Для получения более подробной информации о передаче данных и о других функциях программного обеспечения WebSync обратитесь к полной версии Руководства пользователя на веб-сайте www.polar.fi/support или зайдите в раздел онлайн помощи для WebSync.

5. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Уход за устройством

Тренировочный компьютер

Всегда сохраняйте тренировочный компьютер в чистоте. Используйте влажное бумажное полотенце, чтобы убрать грязь с тренировочного компьютера. Для сохранения водонепроницаемости устройства никогда не мойте тренировочный компьютер под сильным напором воды. **Не погружайте тренировочный компьютер в воду.** Никогда не используйте спирт или любой другой абразивный материал, как, например, металлическая мочалка или химические средства для чистки.



Не подходит для купания или плавания. Защищён только от брызг и капель дождя. Не погружайте тренировочный компьютер в воду. Использование тренировочного компьютера во время сильного дождя может привести к помехам со стороны сигнала GPS.

Датчик для измерения частоты сердечных сокращений

Датчик: Отсоединяйте датчик от ремешка после каждого использования, высушите датчик с помощью мягкого полотенца. Очистите датчик с помощью мягкого мыльного раствора, если в этом есть необходимость. Никогда не используйте алкоголь или другой абразивный материал (как, например, металлическая мочалка или химические средства для чистки).

Ремешок: Ополаскивайте ремешок под струёй воды после каждого использования, повесьте, чтобы высушить. Чистите ремешок аккуратно с помощью мягкого мыльного раствора, если в этом есть необходимость. Не используйте увлажняющее мыло, так как оно может оставлять налёт на ремешке. Не замачивайте, не гладьте и не отбеливайте ремешок. Не растягивайте ремешок и сильно не сгибайте части ремешка с электродами.



Проверьте этикетку на ремешке, чтобы узнать, можно ли стирать ремешок в стиральной машине. Никогда не сушите ремешок или датчик в сушилке.

Датчик скорости CS, датчик частоты педалирования CS и датчик бега s3+

Очищайте датчики с помощью мягкого мыльного раствора и ополаскивайте чистой водой. Для сохранения водонепроницаемости датчиков не мойте их под сильным напором воды. **Не погружайте датчик скорости CS, датчик частоты педалирования CS или датчик бега s3+ в воду.** Никогда не используйте спирт или любой другой абразивный материал, как, например, металлическая мочалка или химические средства для чистки.

Избегайте сильных ударов по датчикам, так как вы можете повредить блоки чувствительных элементов датчиков.

Хранение

Храните тренировочный компьютер и датчики в прохладном и сухом месте. Не храните их в сыром помещении и в упаковке из воздухонепроницаемого материала (полиэтиленовый пакет или спортивная сумка), а также в упаковке из электропроводящего материала (мокрое полотенце). Не подвержайте тренировочный компьютер воздей-

ствию прямых солнечных лучей в течение длительного периода времени, не оставляйте тренировочный компьютер в машине, или закреплённым на велосипеде.

Рекомендуется хранить тренировочный компьютер с полностью заряженной батареей или с половиной разряженной батареей. Во время хранения батарея медленно разряжается. Если вы собираетесь хранить тренировочный компьютер в течение нескольких месяцев, мы рекомендуем перезарядить его каждые пару месяцев. Так вы продлите срок службы батареи.

Высушите и храните ремешок и датчик отдельно друг от друга, чтобы максимально продлить срок службы батареи датчика для измерения частоты сердечных сокращений. Храните датчик для измерения ЧСС в прохладном и сухом месте. Для предотвращения окисления застёжки не храните влажный датчик для измерения ЧСС в упаковке из воздухонепроницаемого материала, как, например, спортивная сумка. Не подвержайте датчик для измерения ЧСС длительному воздействию прямых солнечных лучей.

Обслуживание

В течение действия двухлетней гарантии мы рекомендуем вам проходить гарантийное обслуживание для датчика для измерения ЧСС только в авторизованном центре сервисного обслуживания компании Polar, а не просто заменять батарею. Гарантия не покрывает ущерб или косвенный ущерб, нанесённый во время сервисного обслуживания, неуполномоченного компанией Polar Electro.

Для получения контактной информации и адресов всех сервисных центров Polar посетите веб-сайт www.polar.fi/support и ориентированные на конкретную страну веб-сайты.

Зарегистрируйте ваше устройство Polar на веб-сайте <http://register.polar.fi/>, чтобы мы продолжали совершенствовать наши товары и услуги для соответствия вашим потребностям.

Информация о батарее

Тренировочный компьютер

В тренировочном компьютере имеется перезаряжаемая батарея. Компания Polar рекомендует вам сократить возможные последствия воздействия утилизации на окружающую среду и на здоровье населения, соблюдая местные положения по утилизации отходов и, где это возможно, отдельно утилизируя накопительные и электронные устройства после завершения срока службы товара. Не утилизируйте данный товар как обычный мусор.

Перезаряжаемая батарея имеет ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать батарею около 300 раз перед тем, как вы начнёте замечать значительное снижение ёмкости батареи. Количество циклов зарядки также зависит от использования и от условий работы. Батарея будет заряжена на 70-80% через час. Полная зарядка батареи занимает до 1,5 часов.

Срок службы батареи

- в случае непрерывного использования, когда функция регистрации результатов тренировки с помощью GPS включена – до 12 часов
- в случае непрерывного использования, когда функция регистрации результатов тренировки с помощью GPS выключена – до 1700 часов
- когда вы тренируетесь в среднем 1 час в день, 7 дней в неделю:
 - * функция GPS включена – до 11 дней
 - * функция GPS выключена – до 120 дней
- когда используется только режим просмотра времени – до 4 месяцев

Срок службы также зависит от условий работы (например, высокая или низкая температура), а также от старения батареи. Срок службы батареи значительно сокращается при температуре ниже 0. Вы сможете сохранить устройство RC3 GPS в тепле и увеличить срок службы батареи, если спрячете его под верхней одеждой во время тренировки.

Чтобы узнать, когда следует перезаряжать батарею, смотрите полную версию Руководства пользователя на веб-сайте www.polar.fi/support.

Датчик для измерения частоты сердечных сокращений

Батарею на датчике для измерения ЧСС пользователь может заменять сам. Во время замены батареи следует проверить, не повреждено ли уплотнительное кольцо, если кольцо повреждено, замените его, чтобы обеспечить водонепроницаемость соединительного элемента.

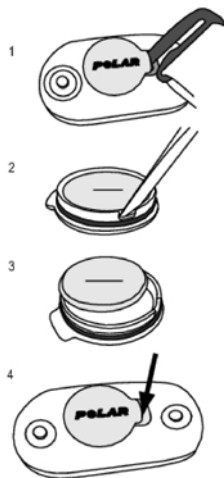
Вы можете приобрести уплотнительное кольцо/набор батарей в центрах розничной торговли оборудованном Polar и в официальных центрах Polar. В США и в Канаде дополнительные уплотнительные кольца можно приобрести в официальных сервисных центрах Polar. В США уплотнительные кольца/наборы батарей можно приобрести на сайте www.shoppolar.com.

Во время замены старой батареи на новую старайтесь не зажимать батарею, а именно, не надавливайте на батарею с обеих сторон одновременно металлическим предметом или электропроводящими инструментами, например, щипцами. Это может привести к короткому замыканию батареи, что, в свою очередь, приведёт к тому, что батарея начнёт разряжаться быстрее. Обычно короткое замыкание не наносит вред батарее, но оно может сократить ёмкость батареи и сократить срок службы батареи.

Для замены батареи:

1. Приподнимите и откройте крышку, используя выступ на ремешке.
2. Достаньте старую батарею из батарейного отсека с помощью небольшой жёсткой палочки соответствующего размера или стержня, например, зубочистки. Мы рекомендуем использовать палочку из любого материала кроме металла. Будьте осторожны и постарайтесь не повредить крышку батарейного отсека.
3. Вставьте новую батарею (CR 2025) в батарейный отсек, сторона с отрицательным зарядом (-) должна быть наверху.
4. Выровняйте выступ на крышке батарейного отсека с отверстием на соединительном элементе, надавите на крышку батарейного отсека и вставьте крышку на место. Вы должны услышать щелчок.

Держите батареи подальше от детей. Если ребёнок проглотил батарею, немедленно свяжитесь с врачом. Батареи следует утилизировать в соответствии с местными положениями о хранении и утилизации отходов.



Существует опасность взрыва, если вы замените старую батарею на батарею несоответствующего типа.

Меры предосторожности

Тренировочный компьютер Polar RC3 GPS показывает состояние ваших возможностей во время тренировки. Устройство RC3 GPS специально создано для того, чтобы отражать уровень физического напряжения и время восстановления во время и после тренировки. С помощью данного устройства вы также можете измерить частоту сердечных сокращений, скорость и расстояние. С помощью датчика бега s3+ вы можете измерить темп бега, а с помощью датчика CS cadence sensor W.I.N.D. вы можете измерить частоту педалирования. Устройство RC3 GPS не следует использовать ни в каких других целях.

RC3 GPS нельзя использовать для измерения параметров окружающей среды, которые могут потребоваться для профессиональных или промышленных нужд.

Сокращение возможных рисков во время тренировки: Тренировки сопряжены с определённым риском. До начала регулярных тренировок, необходимо, чтобы вы ответили на следующие вопросы относительно вашего здоровья. Если вы отвечаете «да» не некоторые из этих вопросов, вам необходимо проконсультироваться с вра-

чом до начала тренировок.

- Были ли вы физически неактивны последние 5 лет?
- Имеете ли вы повышенное артериальное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Принимаете ли вы какие-либо лекарства против повышенного давления или для сердца?
- Имеются ли у вас проблемы с дыханием?
- Имеются ли у вас симптомы какого-либо заболевания?
- Вы сейчас восстанавливаетесь после серьёзной болезни или медикаментозного лечения?
- Используете ли вы кардиостимулятор или другие имплантированные электронные приборы?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Кроме интенсивных нагрузок во время тренировок на частоту пульса могут также повлиять лекарственные средства против заболеваний сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, затруднённое дыхание и т.д., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

Вы должны внимательно относиться к ощущениям в теле во время тренировки. **Если вы почувствовали неожиданную боль или чрезмерную слабость во время тренировки, вы должны немедленно прекратить тренировку или продолжить её с меньшей интенсивностью.**

Примечание!

Если вы используете кардиостимулятор, вы можете использовать тренировочный компьютер Polar. В теории товары компании Polar не создают помех для кардиостимулятора. На практике не имеется данных о том, что у кого-то возникали подобные проблемы. Тем не менее, мы не можем дать официальных гарантий тому, что данный товар подходит для использования со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными электронными приборами, так как ассортимент подобных приборов разнообразен. Если у вас возникли сомнения или если у вас появились необычные ощущения во время использования товаров компании Polar, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом или свяжитесь с производителем имплантированного электронного прибора, чтобы удостовериться

в безопасности использования тренировочного компьютера в вашем конкретном случае.

Если у вас аллергия на какие-либо материалы, соприкасающиеся с кожей, или если вы подозреваете, что у вас может возникнуть аллергическая реакция после использования данного товара, проверьте список материалов в разделе «Технические характеристики». Во избежание кожных аллергических реакций от использования датчика для измерения частоты сердечных сокращений, надевайте датчик на футболку, но хорошо намочите футболку под электродами, чтобы обеспечить бесперебойную работу датчика.



Сочетание влажности и интенсивного трения может привести к тому, что чёрная краска с поверхности датчика для измерения ЧСС может облечь и, возможно, оставить чёрные пятна на светлой одежде. Если вы используете духи или средства от насекомых, убедитесь, что данные средства не попадают на тренировочный компьютер и не соприкасаются с датчиком для измерения ЧСС.

Если вы тренируетесь в холодную погоду (-20°C до -10°C), мы рекомендуем закреплять тренировочный компьютер под рукавом куртки, прямо на коже

Если рядом находятся электрические приборы, на компьютере могут появиться помехи. Центральные станции WLAN могут вызвать помехи во время тренировок с использованием тренировочного компьютера Polar. Чтобы избежать беспорядочной регистрации данных или неисправностей в работе компьютера, постарайтесь подальше отойти от источника помех. Для получения более подробной информации обратитесь на сайт www.polar.fi/support.

Технические характеристики

Тренировочный компьютер

Тип батареи:	250 мАч Li-Po перезаряжаемая батарея
Время работы:	до 12 часов при непрерывном использовании
Температурный режим работы:	-10°C до +50°C
Материалы тренировочного компьютера:	линза ПММА с твёрдым покрытием на верхней поверхности, корпус тренировочного компьютера (ABS + GF) + TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC)+TPU / ABS+PC / Алюминий / Нержавеющая сталь
Материалы ремешка браслета и застёжки:	Полиуретан (TPU) и нержавеющая сталь
Точность часов:	Выше + 0.5 секунд в день при температуре 25°C
Точность GPS:	расстояние +/-2%, скорость +/- 2 км/час
Частота выборки:	1 отбор в секунду
Точность датчика для измерения ЧСС:	+ 1% или 1 удар в минуту, смотря по тому, какой больше. Данная величина значима только в стабильных условиях.
Диапазон измерения ЧСС:	15-240 ударов в минуту

Диапазон отображения текущей скорости:	0-36 км/час (при измерении скорости с помощью датчика бега s3+); 0-127 км/час (при измерении скорости с помощью датчика скорости CS); 0-303 км/час (при измерении скорости с использованием GPS)
Водонепроницаемость:	водоотталкивающий материал IPX7. Не подходит для купания или плавания. Защищает только от брызг и капель дождя.

Предельные значения тренировочного компьютера

Максимальное количество файлов:	99
Максимальное время записи файлов:	99 часов 59 минут 59 секунд
Максимальное число кругов, регистрируемых в течение одной тренировки:	99 (для одного упражнения)
Максимальное число автоматических кругов, регистрируемых в течение одной тренировки:	99 (для одного упражнения)
Общее расстояние:	99999.99 км
Общая продолжительность работы:	9999 часов 59 минут 59 секунд
Общее число калорий:	999999 килокалорий
Общее число тренировок:	65535

Датчик для измерения частоты сердечных сокращений

Срок службы батареи:	1600 часов использования
Тип батареи:	CR2025
Уплотнительное кольцо батареи:	0-кольцо 20.0 x 0.90 из силикона
Температурный режим работы:	-10°C до +50°C
Материал соединительного элемента:	ABS
Материал ремешка:	28% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер
Водонепроницаемость:	30 метров. Датчик для измерения ЧСС компании Polar является водонепроницаемым, но не будет измерять ЧСС в воде из-за передаваемой частоты.

Системные требования для программного обеспечения Polar WebSync

Операционная система: Microsoft Windows XP/Vista/7 or Mac OS X 10.5 (Intel) или выше.

Подключение к интернету.

Запатентованные технологии

Тренировочный компьютер Polar RC3 GPS использует следующие запатентованные технологии, а именно:

Технология OwnIndex® для проведения Фитнес теста.

Технология подсчёта сжигаемых пользователем калорий OwnCal®.

Ограниченная международная гарантия компании Polar

- Данная гарантия не затрагивает уставные права потребителей в соответствии с применимыми национальными или региональными действующими законами, или права потребителей по отношению к дилерам на основании заключённых между ними соглашений купли-продажи.
- Данная международная ограниченная гарантия компании Polar выдаётся компанией Polar Electro Inc. для покупателей, которые приобрели настоящий товар в США или в Канаде. Данная международная ограниченная гарантия выдаётся компанией Polar Electro Oy покупателем, которые приобрели настоящий товар в других странах.
- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. даёт гарантию первичным потребителям/покупателям данного устройства о том, что у настоящего товара не будет никаких дефектов в материалах и в рабочем механизме в течение двух (2) лет с момента покупки.
- Квитанция о приобретении является подтверждением покупки товара!

- Гарантия не распространяется на батарею, естественный износ и разрыв, повреждения, вследствие неправильного употребления, злоупотребления, несчастного случая или несоблюдения мер предосторожности; на неправильное обслуживание, коммерческое использование, на сломанный или поцарапанный корпус/дисплей, браслет, эластичный ремень и одежду от компании Polar.
- Гарантия не покрывает повреждения, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденные, последующие или специальные, проистекающие, или связанные с товаром.
- Товары, приобретённые из вторых рук, не покрываются двухлетней (2) гарантией, если иное не предусмотрено местным законодательством.
- Во время гарантийного периода товар будет починен или заменён в любом официальном сервисном центре компании Polar независимо от страны приобретения товара.

Гарантия относительно любого товара будет ограничена пределами страны, где данный товар продавался изначально.

Авторские права © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Все права защищены. Ни одна из частей данного руководства не может использоваться или воспроизводиться в любой форме или с помощью любых средств без предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy.

Названия и логотипы в данном Руководстве пользователя или на упаковке данного товара являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные символом «®» в данном Руководстве пользователя являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy. Windows – зарегистрированная торговая марка корпорации Microsoft, Mac OS – зарегистрированная торговая марка Apple Inc.

Компания Polar Electro Oy является сертифицированной компанией в соответствии с требованиями ISO 9001:2008.

CE 0537 Данный товар соответствует требованиям Директив 93/42/ЕЕС и 199/5/ЕС. Соот-

ветствующий сертификат соответствия можно найти на сайте www.polar.fi/support.



Данная картинка с перечёркнутым контейнером на колёсиках показывает, что товары компании Polar являются электронными приборами и входят в рамки Директивы 2002/96/ЕС Европейского Парламента и Совета по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE), а батареи и аккумуляторы, используемые в данном товаре, входят в рамки Директивы 2006/66/ЕС Европейского Парламента и Совета от 6 сентября 2006 года по батареям, аккумуляторам и утилизации батарей и аккумуляторов. Данные товары и батареи/аккумуляторы, используемые в товарах компании Polar, следует утилизировать отдельно друг от друга на основании принятых странами ЕС положений.



Данная картинка показывает, что товар защищён от поражения электрическим током.

Правовую информацию можно найти на веб-сайте www.polar.fi/support.

Чтобы просмотреть специальные сертификаты и заявления о соответствии для устройства RC3 GPS зайдите в **МЕНЮ > Настройки > Общие настройки (MENU > Settings > General Settings)** и нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ в течение двух секунд.

Отказ от ответственности

- Материалы в данном Руководстве пользователя представлены только в информационных целях. Товары, описанные здесь, могут быть изменены без предварительного уведомления в рамках непрерывной программы опытно-конструкторских разработок производителя.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не даёт никаких заверений или гарантий относительно данного Руководства пользователя или относительно товаров, описанных в данном Руководстве пользователя.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несёт ответственность за любой ущерб, потерю, издержки или затраты, прямые, косвенные или непредвиденные, последующие или специальные, проистекающие, или связанные с использованием данных материалов или това-

ров, описанных в данном Руководстве пользователя.

Данный товар защищён следующими патентами: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770.

Другие патенты ожидают решения.

Произведено компанией

Polar Electro Oy,

Professorintie 5,

FI-90440 KEMPELE.

Тел.: +358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300

www.polar.fi

Эксклюзивный дистрибьютор
компания МФИТНЕС
тел: (495) 974-12-34
www.polar-russia.ru
info@mfitness.ru

Сервисный центр POLAR в Москве: Нахимовский пр., 56
телефон: (499) 744-34-72

Сервисный центр POLAR в Санкт-Петербурге: наб. Карповки, 6
телефон: (812) 346-13-38, 347-55-16

